

**TEKNIK KONSELING *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK
MENINGKATKAN *SELF ACCEPTANCE* (PENERIMAAN DIRI) BAGI
PEREMPUAN HAMIL DILUAR NIKAH DI PAKAL BARAT
KECAMATAN PAKAL SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)



Oleh:

Diyan Fitriya Ningsih

NIM. B93214084

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Diyan Fitriya Ningsih

NIM : B93214084

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul : **TEKNIK KONSELING *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK
MENINGKATKAN *SELF ACCEPTANCE* (PENERIMAAN DIRI) BAGI PEREMPUAN
HAMIL DILUAR NIKAH DI PAKAL BARAT KECAMATAN PAKAL SURABAYA**

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan

Surabaya, 16 April 2018

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing,



Dra. Faizah Noer Laela, M.Si

NIP. 196012111992032001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh Diyan Fitriya Ningsih ini telah dipertahankan di depan Tim penguji skripsi

Surabaya, 19 April 2018

Mengesahkan

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dekan,



Dr. Hj. Rr. Suhartini, M. Si.

NIP: 195801131982032001

Penguji I

Dra. Faizah Noer Laela, M.Si.

NIP: 196012111992032001

Penguji II

Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd.

NIP: 197311212005011002

Penguji III

Yusria Ningsih, S.Ag, M.Kes.

NIP: 197605182007012022

Penguji IV

Dr. Abdul Syakur M. Ag.

NIP: 196007042003021001

PERNYATAAN PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertandatangan dibawah ini, saya:

Nama : Diyan Fitriya Ningsih

NIM : B93214084

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

Alamat : Pondok Benowo Indah Blok EA No. 2 RT. 2 RW. 10 Kelurahan
Babat Jerawat, Kecamatan Pakal, Surabaya

Menyatakan dengan sesungguhnya,

- 1) Skripsi ini tidak dikumpulkan di lembaga tinggi pendidikan manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
- 2) Skripsi ini benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atau karya orang lain.
- 3) Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil plagiasi, saya bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 16 April 2018

Yang menyatakan



Diyan Fitriya Ningsih

NIM. B93214084



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Diyan Fitriya Ningsih
NIM : B93214084
Fakultas/Jurusan : Bimbingan Konseling Islam/ Fakultas Dakwah dan Komunikasi
E-mail address : fitriyadiyan@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Teknik Konseling *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan *Self Acceptance* (Penerimaan Diri)

Bagi Perempuan Hamil Diluar Nikah di Pakal Barat Kecamatan Pakal Surabaya

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 25 Mei 2018

Penulis

(Diyan Fitriya Ningsih)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

(B93214084), Teknik Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan Teknik *Self Acceptance* (Penerimaan Diri) Bagi Perempuan Remaja di Kecamatan Pakal Surabaya

adalah (1) Bagaimana pelaksanaan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan Teknik *Self Acceptance* (Penerimaan Diri) di Kecamatan Pakal Surabaya? (2) Bagaimana Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan Teknik *Self Acceptance* (Penerimaan Diri) untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Remaja Nikah di Pakal Barat Kecamatan Pakal Surabaya? Untuk menjawab permasalahan tersebut, penelitian ini menggunakan metode kualitatif komparatif. Dalam menganalisa penyebab masalah, data yang digunakan berupa hasil observasi dan wawancara. Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa, yaitu: (1) Teknik *reframing* digunakan untuk mengubah pikiran yang irasional. (2) Teknik memeriksa *alternative* pikiran *alternative* yang bisa menyelesaikan masalah. Teknik *self talk*, digunakan untuk mesugesti diri. Teknik *self talk* yaitu teknik memudahkan untuk merencanakan berpikir positif. Hasil akhir dari penelitian ini adalah 75% yang masuk dalam kategori cukup efektif dalam meningkatkan perubahan pada sikap atau perilaku konseling.

Strukturisasi, Penerimaan Diri (Self Acceptance)

Fokus penelitian adalah (1) Bagaimana pelaksanaan Teknik Konseling *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) Bagi Perempuan Hamil Diluar Nikah di Pakal Barat Kecamatan Pakal Surabaya? (2) Bagaimana hasil Teknik Konseling *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) Bagi Perempuan Hamil Diluar Nikah di Pakal Barat Kecamatan Pakal Surabaya?

Kata kunci: *Cognitive Restructuring, Penerimaan Diri (Self Acceptance).*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xii
BAGIAN INTI	

BAB I: PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Konsep.....	9
F. Metode Penelitian.....	16
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian	16
2. Subjek Penelitian	17
3. Tahap-tahap Penelitian	18
4. Jenis dan Sumber Data	19
5. Teknik Pengumpulan Data	22
6. Teknik Analisis Data	27
7. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data	27
G. Sistematika Pembahasan	29

BAB II: KAJIAN TEORI

A. Tinjauan Tentang <i>Cognitive Restructuring</i>	31
1. Pengertian Teori <i>Cognitive Restructuring</i>	31
2. Pengertian Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> dari para tokoh ..	32
3. Pengembangan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	33
4. Tujuan Teknik Cognitive Restucturing	34
5. Langkah-Langkah Teknik Cognitive Restructuring	36
B. Tinjauan Tentang Teori Penerimaan Diri (<i>Self Acepptance</i>)	38

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehamilan pranikah dapat terjadi pada siapa pun. Individu yang mengalami kehamilan pranikah bisa dari berbagai kalangan, mulai dari orang dewasa sampai dengan remaja bahkan anak-anak. Perubahan tingkah laku seksual remaja pada jaman sekarang ini menimbulkan peningkatan pada masalah seksual, seperti seks pranikah yang mengakibatkan kehamilan pranikah pada remaja wanita. Penyebab pertama, Faktor keluarga, orang tua merupakan lingkungan pertama dan utama bagi anak. Oleh karena sebagian besar waktu anak dihabiskan dalam lingkungan keluarga, maka orang tua mempunyai peranan yang sangat besar dalam pembentukan kepribadian anak. Setiap orangtua pasti menginginkan anaknya menjadi orang yang berkepribadian baik, sikap mental yang sehat serta akhlak yang terpuji. Orang tua sebagai pembentuk pribadi yang pertama dan utama dalam kehidupan anak, dan harus menjadi suri tauladan yang baik bagi anak-anaknya. Dengan demikian pola asuh pada prinsipnya merupakan suatu bimbingan, yakni bagaimana orang tua mengontrol, membimbing, dan mendampingi anak-anaknya untuk melaksanakan tugas-tugas perkembangannya menuju pada

proses pendewasaan.²² Namun nyatanya pada zaman ini, acapkali generasi muda ini mengalami kekosongan lantaran kebutuhan akan bimbingan langsung dari orang tua tidak ada atau kurang. Hal ini disebabkan karena keluarga mengalami disorganisasi. Pada keluarga-keluarga yang secara ekonomis kurang mampu, keadaan tersebut disebabkan karena orang tua harus mencari nafkah sehingga tidak ada waktu sama sekali untuk mengasuh anak-anaknya. Sementara itu, pada keluarga yang mampu, persoalannya adalah karena orang tua terlalu sibuk dengan urusan-urusan diluar rumah.²³ Hal tersebut mengakibatkan kurangnya komunikasi dalam sebuah keluarga sehingga orangtua kurang mengontrol pergaulan anak-anaknya.

Selain kurangnya kontrol dari keluarga, faktor yang paling berpengaruh terhadap remaja hamil diluar nikah yaitu faktor lingkungan pergaulan. Melihat berbagai fakta yang terjadi saat ini, tidak sedikit para generasi muda yang terjerumus kedalam perzinahan (*free sex*) di sebabkan minimnya pemahaman terhadap nilai-nilai moral dalam membatasi pergaulan, yakni batasan antara laki-laki dan perempuan harus saling menjaga jarak dengan tidak melakukan perbuatan dosa. Pergaulan di dalam Islam adalah pergaulan yang dilandasi oleh nilai-nilai kesucian. Seperti yang dijelaskan dalam QS. Al-Isra' ayat 32.

²² Budi Azwanto, *Pola Asuh Orang Tua dan Pergaulan*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2012.), hlm. 103

²³ Soerjono Soekanto, *Sosiologi Suatu Pengantar* (Jakarta: Rajawali Pers, 2012), hal. 326.

Islam telah mengatur etika pergaulan yakni batasan-batasan yang dilandasi nilai-nilai agama. Oleh karena itu perilaku tersebut harus diperhatikan, dipelihara dan dilaksanakan. Perilaku yang menjadi batasan dalam pergaulan adalah: (1) Menutup Aurat, Islam telah mewajibkan perempuan untuk menutup aurat demi menjaga kehormatan diri dan kebersihan hati. (2) Menjauhi perbuatan Zina. (3) Berbicara dengan perkataan yang sopan, (4) Tidak boleh saling benci dan iri hati. (5) Mengisi waktu luang dengan kegiatan yang bermanfaat. (6) Mengajak untuk berbuat kebajikan.²⁵

Selain faktor keluarga dan pergaulan ditambah lagi dengan arus modernisasi yang kian berkembang pesat di masyarakat menjadikan para remaja bebas melakukan apa yang dia pikirkan dan inginkan. Arus modernisasi, yang telah melemahkan benteng keimanan mengakibatkan masuknya budaya asing tanpa penyeleksian yang ketat. Sedangkan sebagian besar bangsa barat adalah bangsa sekuler, seluruh kebudayaan yang dihasilkan jauh dari norma-norma agama. Hal ini tentunya bertentangan dengan budaya

²⁵ Andi Anirah dan Siti Hasnah, *Pendidikan Islam dan Pergaulan Usia Remaja*, Jurnal Penelitian Ilmiah, Vol. 1, No. 2 Juli-Desember 2013, STAIN Datokarama Palu, hlm.292-293.

...disebabkan oleh pacaran. Bila meneng
...n Indonesia sebelumnya, pacaran (berdua
... hal yang tabu. Dari sini dapat menyim
... tidak dibenarkan dan tidak sesuai deng
... juga dengan budaya islam.²⁶ Arus moderer
... an teknologi yang ada dan kemudahan
... konten-konten yang belum layak di tonton
... ayanan televisi yang tidak mendidik, t
... an sepasang remaja yang masih duduk di
... dan meneruskan dalam suatu hubungan a
... n hubungan yang sangat intim sehingga suat

²⁶Andisty dan Ritandriyono , *Religiusitas dan Perilaku Seks Bebas Pada Dewasa Awal*, Jurnal Psikologi tahun 2008, Vol 1, No. 2, hlm.86.

semakin banyak dan tidak teratasi. Dorongan seksual remaja yang tinggi karena didukung oleh lingkungan yang mulai permisif dan nyaris tanpa batas. Pada akhirnya, secara fisik memicu anak lebih dewasa dari usianya.

Berangkat dari permasalahan diatas, penulis menganggap penting untuk melakukan penelitian berkaitan dengan masalah penerimaan diri wanita terhadap status baru dan bayi terlebih jika perempuan tersebut hamil diluar nikah. Dalam penelitian ini, peneliti memilih Desa Pakal Barat, Kecamatan Pakal, Surabaya dengan alasan letaknya berada perdekatan dengan rumah peneliti, disamping itu daerah ini terdapat beberapa pondok pesantren, yang mana nilai-nilai Islam banyak diterapkan. Dalam penelitian ini, peneliti menemukan subjek yaitu bernama Bunga (*nama samaran*) ia telah hamil empat bulan atau memasuki trimester kedua. Ketika ia hamil pada trimester pertama, ia pernah mencoba untuk menggugurkan janin yang dikandungnya dengan cara meminum minuman bersoda, memakan buah nanas dan durian dalam porsi besar, hingga meminum berbagai ramuan dan obat penggugur janin, namun semua usahanya gagal sehingga ia meminta pertanggungjawaban dari pacarnya. Dia menikah saat usia kandungannya menginjak lima bulan. Awalnya pacarnya tidak ingin bertanggung jawab lantaran Bunga juga memiliki lelaki idaman lain, sehingga Bunga dituduh pacarnya tidak hamil dengannya, melainkan dengan orang lain. Namun setelah kandungannya semakin membesar dengan cemoohan warga sekitar

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pelaksanaan Teknik Konseling *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) Bagi Perempuan Hamil Diluar Nikah di Pakal Barat Kecamatan Pakal Surabaya?

[illegible]

Memberikan gambaran latar belakang secara mendalam khususnya mengenai peningkatan penerimaan diri dengan *cognitive restructuring*;

- [illegible]

Proses dimana calon orangtua menerima kehadiran janin atau bayi yang dikandungnya; mampu menghargai, menyayangi, dan merawatnya sepenuh hati, terlebih konseli telah beberapa kali melakukan percobaan aborsi, sehingga diharapkan agar konseli dapat memberikan pola asuh yang baik kepada anaknya agar apa yang terjadi pada dirinya tidak terulang kembali oleh anaknya.

1) *Authoritative*

Pola asuh ini menekankan pada adanya aturan yang jelas yang mendukung perkembangan anak dengan nilai-nilai kemandirian yang diterapkan. Karakter dari pola asuh ini, yakni hangat dan responsif, ekspektasi yang tinggi, aturan yang jelas, suportif, dan mandiri. Anak yang dibesarkan dengan pola asuh berwibawa ini biasanya memiliki capaian akademik yang lebih tinggi, percaya diri, dan memiliki kehidupan sosial yang baik.

2) *Authoritarian*

Pola asuh ini otoriter ini memiliki aturan yang lebih kaku dan kurang responsif terhadap kebutuhan anak. Orang tua yang menerapkan pola asuh ini menuntut kepatuhan dari anak-anaknya dengan ekspektasi tinggi. salah satu indikator pola asuh otoriter adalah tingginya frekuensi kalimat larangan seperti: “jangan...” dan “tidak boleh...”. Anak-anak yang tumbuh melewati pola asuh seperti ini biasanya memiliki capaian akademik yang kurang baik, rendah diri, dan sulit bersosialisasi. Permissive.

3) *Permissive*

Orang tua tipe ini sering memanjakan anak, tidak banyak menuntut, dan memiliki kontrol yang rendah terhadap perilaku anak. Orang tua jenis ini sangat responsif dengan cara banyak memberikan hadiah tanpa anak harus berusaha. Sehingga anak tumbuh lebih egois dan impulsif. Selain itu, anak-anak yang tumbuh dengan pola asuh permisif biasanya lebih problematik dan sulit menaati aturan.

4) *Neglectful*

Pola asuh di mana orang tua tidak ikut campur terhadap kehidupan anak. Tak ada aturan, tidak juga merespons kebutuhan emosi anak, malah cenderung membiarkan si anak bebas tanpa aturan dan nilai-nilai. Sikap dingin orang tua, yang merasa tugasnya hanya sekadar memberi makan dan fasilitas kehidupan saja, membuat anak

cenderung memberontak, rendah diri, dan impulsif. Kondisi terburuk, anak akan merasa diabaikan sehingga ia mengalami persoalan psikologis mendalam.³¹

jawab pada setiap perintah terutama dalam mendirikan sholat.³³ Ini adalah waktu yang tepat bagi orang tua untuk membangun kepribadian dan akhlak anak-anak mengikut acuan Islam. pada jenjang usia 14-21 tahun mendekati anak-anak dengan berteman tau berkawan dengan anak-anak. Sering berkomunikasi dengan mereka tentang sesuatu yang mereka hadapi. Jadilah pendengar yang setia kepada mereka. Jangan memarahi anak-anak tetapi gunakan pendekatan. Umur anak 21 tahun dan ke atas. Tahap ini adalah masa orang tua untuk memberikan sepenuh kepercayaan kepada anak-anak dengan memberi kebebasan dalam membuat keputusan mereka sendiri. Orang tua hanya perlu memantau, menasehati dengan selalu berdoa agar setiap tindakan yang anak-anak ambil adalah betul.³⁴ Selain bertanggung jawab dan juga mendisiplinkan diri dengan sholat, anak juga dipupuk dengan akhlak mulia agar berbakti kepada orangtuanya. Seperti dalam Al-Qur'an surah Al Israa' : 23-24. Allah berfirman:

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا -٢٣-

- وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا -٢٤-

³⁴ Samsul Yusuf, *Psikologi perkembangan anak dan remaja*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2003,.hlm.111.

3. Hamil Pranikah (Hamil diluar Nikah)

[illegible]

dikawini oleh laki-laki yang menghamilinya maupun oleh laki-laki yang bukan menghamilinya.³⁶

Dalam penelitian ini, kasus ini merupakan tergolong dalam kasus PMKS (Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial) golongan keluarga bermasalah sosial dan psikologis lantaran dikucilkan di lingkungan tempat tinggalnya, lantaran kesalahan konseli yang hamil di luar nikah bersama pacarnya, namun saat usia kandungannya menginjak lima bulan, pacarnya bertanggung jawab menikahnya. Sehingga perlunya konseli mendapatkan bantuan konseling dengan teknik konseling *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan penerimaan dirinya terhadap kenyataannya (sosial lingkungannya serta status barunya) dan penerimaan terhadap bayinya.

F. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yaitu penelitian yang dilakukan untuk memahami fenomena atau kejadian yang dialami oleh subyek penelitian lebih dalam.³⁷ Jenis penelitian ini berupa studi kasus yaitu studi mendalam pada sekelompok orang atau fenomena yang dideskriptifkan. Sebuah studi kasus terikat dengan waktu dan aktivitas, peneliti melakukan tahap pengumpulan data dalam waktu

³⁶ Abd. Rahman Ghazaly, *Fiqh Munakahat* (Bogor: Kencana. Prenada Media, 2003), 124.

³⁷ C. P Chaplin, *Kamus Psikologi*, (Jakarta : PT. Renika Cipta), hlm. 305.

berkesinambungan.³⁸, Jadi penelitian ini, penulis menggunakan penelitian studi kasus, karena peneliti ingin melakukan penelitian yang mendalam terhadap konseli selama waktu tertentu untuk membantu konseli dalam meningkatkan penerimaan diri karena kasus hamil diluar nikah.

2. Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada subjek, objek dan tempat penelitian yang disusun seperti berikut:

Nama : Bunga (Samaran)

Umur : 22 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Desa Pakal Barat, Kelurahan Pakal, Kecamatan Pakal, Kota Surabaya.

Konseli membutuhkan bantuan untuk bisa melakukan perubahan agar konseli dapat meningkatkan penerimaan diri (*self acceptance*) terhadap dirinya, dan sosialnya serta janin dan status barunya sebagai istri dan ibu dengan konseling *cognitive restructuring*. Terlebih konseli telah mendapatkan sanksi sosial di lingkungannya lantaran teman dan tetangganya telah mengetahui keadaannya. Selain itu konseli pernah melakukan beberapa kali percobaan aborsi terhadap janin yang dikandungnya ketika hamil trimester pertama.

³⁸Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif : Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya*, (Jakarta: Kencana, 2011), hlm. 132 .

3. Tahap-Tahap Penelitian

Dalam penelitian kualitatif terdapat 3 tahapan, yaitu:

a. Tahap pra lapangan

Tahap pra lapangan adalah tahap dimana seorang peneliti melakukan penjajakan terlebih dahulu di lapangan. Pada tahap ini, seorang peneliti melakukan:

1). Menyusun rencana penelitian

Dalam hal ini peneliti membuat draf atau susunan rencana penelitian sebelum terjun ke lapangan.

2). Menjajaki dan menilai keadaan lapangan

Dalam menjajaki dan menilai keadaan lapangan, peneliti memanfaatkan informasi yang berkaitan dengan konseli melalui wawancara kepada ibu kandung dan sahabat konseli.

3). Memilih informasi

Dalam hal memilih informasi, peneliti harus benar-benar memanfaatkan informan yang ada kaitannya dengan konseli. Sehingga informan benar-benar mengetahui tentang seluk beluk konseli, seperti ibu kandung dan sahabat konseli.

b. Tahap persiapan lapangan

Pada tahap ini, peneliti melakukan persiapan untuk memasuki lapangan dan menyusun jadwal penelitian yang mencakup waktu dan tempat penelitian dilakukan.

yaitu data yang diambil dari sumber kedua atau berbagai sumber guna melengkapi data primer.⁴⁰ Pengertian lain mengatakan tentang data sekunder ialah data yang diambil dari sumber kedua atau secara tidak langsung melalui data-data yang sudah tersedia dan dapat diperoleh dengan mudah melalui membaca, mendengar dan mengamati⁴¹. Data sekunder penelitian ini antara lain data dari kelurahan setempat, data observasi konseli selama home visit dan data dokumentasi selama home visit.

Untuk mendapat keterangan dan informasi, penulis mendapatkan informasi dari sumber data, yang dimaksud dengan sumber data adalah subyek dari mana data diperoleh.⁴² Adapun sumber datanya adalah:

⁴⁰ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Format-format Kuantitatif Dan Kualitatif* (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001), hlm. 128.

⁴¹ Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006), hal. 209.

[illegible]

melakukan percobaan penguguran bayi (*aborsi*) terhadap janin yang dikandungnya.

2) Sumber data sekunder yaitu sumber data yang diperoleh dari orang lain guna melengkapi data yang peneliti peroleh dari sumber data primer. Sumber ini peneliti peroleh dari informan seperti: sahabat atau teman dekat konseli, teman SMA konseli keluarga konseli termasuk ibu kandung konseli.

5. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan dua metode, yaitu: penelitian kepustakaan (*library research*), penelitian lapangan (*field research*).⁴³ Dalam pengumpulan data penelitian ini, peneliti menggunakan teknik observasi, dokumentasi dan wawancara. Pedoman wawancara yang digunakan adalah pedoman wawancara terstruktur dan pedoman wawancara tidak terstruktur.⁴⁴ Teknik pengumpulan data yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Observasi

Observasi merupakan proses pengamatan peneliti menggunakan pancaindra dengan seksama . Mata yang tidak sekedar memandang, tetapi memandang dengan penuh perhatian; telinga

⁴³ I W Gulo, *Metodologi Penelitian* (Cet. IV; Jakarta: PT. Grasindo, 2003), hlm. 77.

⁴⁴ Sanapiah Faisal, *Format-Format Penelitian Sosial*, (Jakarta : PT.Grafindo Persada, 2003), hlm.133.

yang mendengar dengan penuh pemahaman; dan lain sebagainya. Kemudian hasil pengamatan itu peneliti analisis dengan menggunakan ilmu yang berkaitan dengan hasil pengamatan tersebut. Dalam penelitian ini, observasi yang dilakukan adalah terjun langsung ke lapangan yaitu datang ke rumah konseli untuk mengetahui bagaimana keadaan konseli dan keluarga. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan observasi tak langsung seperti mendatangi rumah teman sekaligus tetangga konseli. Ada beberapa aspek yang diamati oleh peneliti, yakni aspek fisik dan psikis. Aspek fisik maksudnya segala sikap dan perilaku yang tampak kemudian diiringi dengan ekspresi tertentu. Adapun aspek psikis maksudnya makna kejiwaan (berupa perasaan, pikiran) yang tersingkap dari ekspresi yang dimunculkan. Peneliti mengambil metode observasi nonpartisipan di mana peneliti tidak ikut serta dalam proses kehidupan yang dijalani oleh konseli. Peneliti hanya mengamati saja yang bertujuan agar dapat memahami kondisi yang sebenarnya. Observasi ini dilakukan untuk mengetahui aktifitas konseli, baik aktifitas berupa verbal maupun nonverbal, sikap dan perilaku yang dimunculkan. Observasi ini dilakukan sebelum dan sesudah proses konseling dilaksanakan dengan tujuan agar dapat membedakan peningkatan

penerimaan diri (*self acceptance*) pada konseli, janin yang dikandungnya serta status barunya sebagai istri dan calon ibu.

2) Wawancara

Wawancara merupakan proses tanya jawab yang dilakukan oleh peneliti kepada pihak yang diwawancarai yang hasilnya berbentuk tanggapan, pendapat, keyakinan, perasaan, hasil pemikiran, dan pengetahuan seseorang tentang segala sesuatu yang dipertanyakan sehubungan dengan masalah penelitian.⁴⁵ Wawancara ini dilakukan sebelum dan sesudah proses konseling. Wawancara yang dilakukan sebelum proses konseling bertujuan agar memperoleh informasi tentang sifat, sikap, perilaku, maupun kebiasaan sehari-hari konseli. Adapun wawancara yang dilakukan setelah proses konseling bertujuan untuk menggali informasi tentang dampak dari pelaksanaan konseling. Dengan demikian, akan diketahui ada tidaknya perubahan-perubahan pada pola sifat, sikap, dan perilaku konseli.

3) Dokumentasi

Dokumentasi adalah metode pengumpulan data kualitatif dengan melihat atau menganalisis dokumen – dokumen yang dibuat oleh subjek sendiri atau orang lain tentang subjek . Dokemuntasi bisa

⁴⁵ Hadari Nawawi & Martini Hadari, *Instrumen Penelitian Bidang Sosial* (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1995), hal. 98.

berbentuk tulisan, gambar, atau karya – karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan (life histories), biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya foto, gambar hidup, sketsa, dan lain – lain . Untuk mendapatkan gambar berupa data yang berupa gambar, peneliti perlu memotret tentang keadaan lingkungan klien, kegiatan sehari – hari yang dilakukan konseli, dan gambar lain yang mendukung data penelitian (proses konseling).

Tabel 1.2

Jenis Data, Sumber Data dan Teknik Pengumpulan Data

No.	Jenis Data	Sumber Data	TPD
1.	a) Identitas Konseli b) Tempat, tanggal lahir konseli c) Pendidikan konseli d) Masalah yang dihadapi	Konseli	W + O + D
2.	a) Identitas Konselor b) Tempat, tanggal lahir konselor	Konselor	D

b. Ketekunan pengamatan

c. Triangulasi

⁴⁶ Kasiram, *Metodologi Penelitian Kualitatif-Kuantitatif*, (Malang: UIN Maliki Press, hlm. 294-295

LANDASAN TEORI

1. Pengertian Teknik *Cognitive Restructuring*

Menurut Nursalim strategi pengubahan pola berfikir tidak hanya membantu klien mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif yang merusak diri, tetapi juga mengganti pikiran-pikiran tersebut dengan pikiran

Rosjidan berpendapat, bahwa “teknik pengubahan pola pikir bertujuan mengubah pikiran-pikiran yang negatif terhadap tugas-tugas tertentu yang tidak produktif dan bagaimana pikiran-pikiran itu dapat dikalahkan untuk mencapai tujuan yang produktif”.

[illegible]

Menurut pandangan Meichenbaum bahwa orang mendengarkan diri sendiri dan berbicara pada diri sendiri yang sama-sama menciptakan suatu dialog internal (*internal dialogue*) dan berkisar pada pendengaran pesan negatif dari diri sendiri dan menyampaikan besar pesan negatif pula kepada diri sendiri. Dialog internal yang berisikan penilaian negatif terhadap diri sendiri akan membuat orang gelisah dalam menghadapi tantangan hidup dan kurang mampu mengambil tindakan penyesuaian diri yang tepat.

a. Tujuan Umum

- [illegible]

- 5) Membantu untuk menghentikan pernyataan-pernyataan yang negatif, dan menggantinya dengan pernyataan-pernyataan yang positif mengenai diri, serta dapat membantu mengubah citra diri mereka.

5. Langkah-Langkah Teknik *Cognitive Restructuring*

Menurut Cormier dan Cormier ada enam tahapan-tahapan prosedur *cognitive restructuring*, sebagai berikut:

- Rasional : Tujuan dan tinjauan singkat prosedur.
- Identifikasi pikiran konseli dalam situasi pobleem.
- Pengenalan dan latihan *coping thought* (CT).
- Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT).
- Pengenalan daan latihan penguat positif⁵¹

Langkah pertama, yaitu konselor memberikan kepada konseli yang mengalami masalah. Langkah ini perlu diberitahukan kepada konseli yang mengalami masalah konsep penerimaan, agar konseli mempunyai gambaran secara besar tentang teknik tersebut. Didalamnya memuat penjelasan tentang tujuan, gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan negatif.

Langkah yang kedua, yaitu mengidentifikasi pikiran konseli dalam situasi problem. Melakukan suatu analisis terhadap pikiran pikiran konseli

⁵¹ Drs. Mochammad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*....., hlm.33

dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan penerimaan diri yang rendah.

Langkah ketiga, yaitu pengenalan dan latihan *coping thought* (CT). Pada langkah ini terjadi perpindahan fokus dari pikiran-pikiran konseli yang merusak diri menuju ke bentuk pikiran yang menanggulangi. Semua pikiran-pikiran itu dikembangkan untuk konseli. Untuk masalah pengenalan dan pelatihan CT itu sangat penting untuk mendukung keberhasilan seluruh prosedur *Cognitive Restructuring*.

Langkah keempat, yaitu pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT). Pada langkah ini melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran yang menyebabkan sikap penerimaan diri rendah ke pikiran yang menanggulangi.

Langkah kelima, yaitu pengenalan dan latihan penguat positif. Pada langkah ini mengajarkan konseli tentang cara-cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. Ini bisa dilakukan dengan cara konselor memodelkan dan konseli mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif. Maksud dari pernyataan diri yang positif ini adalah untuk membantu klien menghargai setiap keberhasilannya. Walaupun konselor dapat memberikan penguatan sosial dalam wawancara,

sendiri, mengingkari atau menghindari hal-hal yang buruk dari dalam dirinya, misalnya pengalaman traumatis masa lalu.⁵³

Dalam kamus filsafat psikologi, penerimaan diri (*self acceptance*) adalah dukungan atau sambutan diri. Penerimaan dari seseorang dalam mencapai kebahagiaan dan kesuksesan.

Dari beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri merupakan sikap positif terhadap diri sendiri, mampu dan mau menerima keadaan diri baik kelebihan atau kekurangan, sehingga dapat memandang masa depan lebih positif.

Tanpa penerimaan diri, seseorang hanya dapat membuat sedikit atau tidak ada kemajuan sama sekali dalam suatu hubungan yang efektif. Menurut Carl Rogers mengatakan bahwa, biasanya, mereka yang merasa bahwa mereka merasa disukai, ingin diterima, mampu atau layak menerima. Orang

yang menolak dirinya biasanya tidak bahagia dan tidak mampu membentuk dan menjaga hubungan baik dengan orang lain.

2. Ciri-ciri Penerimaan Diri

Penerimaan pada setiap individu terhadap dirinya sendiri cenderung tidak sama antara yang satu dengan yang lainnya. Menurut Johnson David ciri-ciri orang yang menerima dirinya adalah sebagai berikut:

a) Menerima diri sendiri apa adanya

Memahami diri ditandai dengan perasaan tulus, nyata, dan jujur menilai diri sendiri. Kemampuan seseorang untuk memahami dirinya tergantung pada kapasitas intelektualnya dan kesempatan menemukan dirinya. Individu tidak hanya mengenal dirinya tapi juga menyadari kenyataan dirinya. Pemahaman diri dan penerimaan diri tersebut berjalan beriringan, semakin paham individu mengenal dirinya maka semakin besar pula individu menerima dirinya. Jika seorang individu mau menerima dirinya apa adanya, maka individu tersebut bisa akan lebih menghargai dirinya sendiri, dan memberitahu orang lain bahwa mereka seharusnya mau menerima dan menghormati dirinya apa adanya. Individu tersebut juga mampu untuk menerima orang lain dan tidak menuntut bahwa mereka harus mencoba untuk menyamai dirinya. Menerima diri sendiri berarti merasa senang terhadap apa dan siapa dirinya sesungguhnya.

a. Penerimaan kenyataan

b. Penerimaan Janin atau Bayi yang dikandungnya

[illegible]

Pola asuh yang dapat diterapkan kepada anaknya agar dapat menjadi anak yang shaleh, beberapa macam pola asuh antara lain:

1) *Authoritative*

Pola asuh ini menekankan pada adanya aturan yang jelas yang mendukung perkembangan anak dengan nilai-nilai kemandirian yang diterapkan. Karakter dari pola asuh ini, yakni hangat dan responsif, ekspektasi yang tinggi, aturan yang jelas, suportif, dan mandiri. Anak yang dibesarkan dengan pola asuh berwibawa ini biasanya memiliki capaian akademik yang lebih tinggi, percaya diri, dan memiliki kehidupan sosial yang baik.

2) Authoritarian

Pola asuh ini otoriter ini memiliki aturan yang lebih kaku dan kurang responsif terhadap kebutuhan anak. Orang tua yang menerapkan pola asuh ini menuntut kepatuhan dari anak-anaknya dengan ekspektasi tinggi. salah satu indikator pola asuh otoriter adalah tingginya frekuensi kalimat larangan seperti: “jangan...” dan “tidak boleh...”. Anak-anak yang tumbuh melewati pola asuh seperti ini biasanya memiliki capaian akademik yang kurang baik, rendah diri, dan sulit bersosialisasi. Permissive.

Indikator- indikator penerimaan diri dari penelitian ini antara lain:

- [illegible]

48

الزَّانِي لَا يَنْكِحُ إِلَّا زَانِيَةً أَوْ مُشْرِكَةً وَالزَّانِيَةُ لَا يَنْكِحُهَا إِلَّا زَانٍ أَوْ مُشْرِكٌ وَحُرِّمَ ذَلِكَ

٣- عَلَى الْمُؤْمِنِينَ

Artinya: “laki-laki yang berzina tidak mengawini melainkan perempuan yang berzina, atau perempuan yang musyrik; dan perempuan yang berzina tidak dikawini melainkan oleh laki-laki yang berzina atau laki-laki musyrik, dan yang demikian itu diharamkan atas oran-orang yang mukmin.”⁵⁷

Ayat di atas menunjukkan bahwa kebolehan perempuan hamil kawin dengan laki-laki yang menghamilinya, sebagai pengecualian karena laki-laki yang menghamilinya itulah yang tepat menjadi suaminya.⁵⁸ Selain itu pengidentifikasian dengan laki-laki musyrik menunjukkan keharaman wanita yang hamil dimaksud menjadi syarat larangan terhadap laki-laki yang baik untuk mengawininya. Persyaratan tersebut diperkuat dengan lafadz *wahurrima dhalika 'ala al-mu'miniin* bahwa selain laki-laki yang menghamili perempuan yang hamil diharamkan oleh Allah untuk menikahnya.

Istilah *Al-tazauwaju bil hamli* dalam hukum islam dapat diartikan sebagai perkawinan seorang pria dengan wanita yang sedang hamil. Hal ini

⁵⁶ Abd. Rahman Ghazaly, *Fiqh Munakahat* (Bogor: Kencana. Prenada Media, 2003), 124.

⁵⁷ Departemen Agama RI, *Al-qur'an Al-Karim dan Terjemah Bahasa Indonesia* (Kudus: Menara Kudus., t.t.), 350.

⁵⁸ Zainuddin Ali, *Hukum Perdata Islam di Indonesia* (Jakarta: Sinar Grafika, 2012), hlm. 46.

terjadi 2 kemungkinan yaitu dihamili dulu baru dikawini atau dihamili oleh orang lain baru dikawini oleh orang yang bukan mengahamilinya.⁵⁹

2 Faktor-Faktor Penyebab

Faktor-faktor yang menyebabkan banyak kasus hamil di luar nikah adalah sebagai berikut:

a.Faktor agama dan iman

Kurangnya penanaman nilai-nilai agama berdampak pada pergaulan bebas dan berakibat gampang melakukan hubungan suami istri di luar nikah sehingga terjadi kehamilan, pada kondisi ketidaksiapan berumah tangga dan untuk bertanggung jawab.

b. Faktor lingkungan

1) Orang tua

Kurangnya perhatian khusus dari orang tua untuk dapat memberikan pendidikan seks yang baik dan benar. Dimana dalam hal ini orang tua bersikap tidak terbuka terhadap anak bahkan cenderung membuat jarak dengan anak dalam masalah seksual.

2) Teman, tetangga dan media

Pergaulan yang salah serta penyampaian dan penyalahgunaan dari media elektronik yang salah dapat membuat pemuda-pemudi berpikiran bahwa seks bukanlah hal yang tabu lagi tapi merupakan sesuatu yang lazim.

⁵⁹ Mahyuddin, *Masailul Fiqhiyah* (Jakarta: Kalam Mulia, 2008), hlm.44.

c. Pengetahuan yang minim ditambah rasa ingin tahu yang berlebihan

Pengetahuan seksual yang setengah-setengah mendorong gairah seksual sehingga tidak bisa dikendalikan. Hal ini akan meningkatkan resiko dampak negatif seksual. Dalam keadaan orang tua yang tidak terbuka mengenai masalah seksual, pemuda-pemudi akan mencari informasi tersebut dari sumber yang lain, teman-teman sebaya, buku, majalah, internet, video atau *blue film*. Mereka sendiri belum dapat memilih mana yang baik dan perlu dilihat atau mana yang harus dihindari.

d. Perubahan zaman

Pada zaman modern sekarang ini, remaja sedang dihadapkan pada kondisi sistem-sistem nilai tersebut terkikis oleh sistem yang lain yang bertentangan dengan nilai moral dan agama, seperti *fashion* dan film yang begitu intensif sehingga pemuda-pemudi dihadapkan ke dalam gaya pergaulan hidup bebas, termasuk masalah hubungan seks di luar nikah.

e. Perubahan kadar hormon pada pemuda-pemudi meningkatkan libido atau dorongan seksual yang membutuhkan penyaluran melalui aktivitas seksual.

f. Semakin cepatnya usia pubertas

Semakin cepatnya usia pubertas (berkaitan dengan tumbuh kembang), sedangkan pernikahan semakin tertunda akibat tuntutan kehidupan saat ini menyebabkan “masa-masa tunda hubungan seksual” menjadi semakin

Dimana kalau dulu melakukan hubungan seksual di luar nikah meskipun dengan rela sendiri sudah dianggap bebas. Namun sekarang sudah bergeser nilainya, yang dianggap seks bebas adalah jika melakukan hubungan seksual dengan banyak orang.⁶⁰

- Putus sekolah
- Kemungkinan pengangguran yang mempunyai resiko tinggi bagi jiwanya
- Kemungkinan mempunyai masalah dengan dengan calon pasangan hidup yang masih mengagungkan “keperawanan”.
- Pengguguran kandungan

- Status ekonomi sebuah keluarga
- Keadaan emosional
- Pasangan yang tidak bertanggung jawab
- Resiko persalinan yang akan terjadi

[illegible]

- a. Meningkatkan pengetahuan tentang reproduksi dan seksual yang benar
- b. Meningkatkan aktifitas ke dalam program yang produktif sehingga tidak banyak waktu terbuang di luar rumah
- c. Untuk menghindari kehamilan yang tidak dikehendaki dapat mempergunakan salah satu metode KB yang aman dan sehat.⁶¹

⁶¹ Bkkbn, *Remajaa Hari ini adalah Pemimpin Masa Depan*.(Jakarta: Direktorat Remaja dan Perlindungan Hak-Hak Reproduksi, 2004, hlm.51-52.

[illegible]

Pada penelitian ini, konseli tergolong dalam kelompok minoritas dan kelompok keluarga bermasalah sosial dan psikologi. Kelompok minoritas adalah kelompok yang mengalami gangguan keberfungsian sosialnya akibat diskriminasi dan marginalisasi yang diterimanya sehingga karena keterbatasannya menyebabkan

⁶⁴ *Peraturan Menteri Sosial RI Nomor 08 Tahun 2012 Tentang Pedoman Pendataan PMKS dan PSKS*, di akses pada website Dinas Sosial Jatim, pada tanggal 21 April 2018, pukul 11.45 wib.

ala seperti berikut:

- disfungsional sosial lantaran ia mendapat sa
- oleh lingkungan

Penerimaan Diri

Teknik *Cognitive Restructuring* merupakan teknik memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negative dan keyakinan-keyakinan diri konseli yang tidak rasional, yang mana

teknik tersebut digunakan untuk membantu mengubah pandangan atau pola pikir yang *negative* dan melatih konseli untuk tegas mengubah pandangan atau pola pikir tersebut menjadi lebih baik.

Dalam kasus ini, yang tujuan dari konseling *Cognitive Restructuring* pada konseli, antara lain:

- 1) Merubah mainset yang ada dalam diri konseli

Hal tersebut di lakukan agar konseli tidak lagi merasa cemas terhadap sesuatu dan tidak lagi berfikiran *negative* terhadap omongan orang lain dan tidak terlalu memikirkan hal tersebut.

- 2) Percaya diri untuk hidup di masa depan

Konseli di bantu agar melakukan taubatan nasuhah sehingga konseli merasa nyaman menghadapi kehidupan kedepannya bersama anak dan suaminya.

- 3) Keharmonisan dalam rumah tangga.

Rumah tangga yang dibangun dengan keterpaksaan biasanya akan membawa banyak masalah kedepannya, sehingga konseli juga akan dibantu untuk menjaga keharmonisan keluarga serta merawat dan mendidik anaknya agar tidak mengulangi kesalahan yang sama.

Selain konseling *cognitive restructuring*, peneliti juga menambahkan konseling islami untuk konseli, dengan cara terapi taubatan nasuha agar konseli dapat dapat lebih baik menjalani hidup tanpa di bayangi oleh masa lalu. Taubatan Nasuha adalah proses taubat yang dilakukan secara bersungguh-sungguh, dengan

Allah Ta'ala berfirman,

*“Hai orang-orang yang beriman, **bertaubatlah kepada Allah dengan taubat nasuhaa** (taubat yang semurni-murninya).” (QS. At-Tahrim [66]: 8).⁶⁵*

1. Muhasabah atau Evaluasi Diri: Tahapan awal untuk bisa melakukan taubatan nasuha adalah evaluasi diri. Evaluasi diri berarti melakukan proses perenungan dan penghayatan dirinya, terhadap apa yang salah dan perilaku yang bernilai dosa dihadapan Allah.

Setelah melakukan evaluasi diri yang mendalam, maka langkah selanjutnya adalah kita mengakui dan menerima kesalahan. Mengakui atau menerima

[illegible]

1. Judul : Implementasi Teknik *Cognitive Restructuring* dalam menangani Konsep Diri Rendah Pada Siswa X di SMP NEGERI 1 UJUNGPAANGKAH

Jenis : Skripsi

Nama : Mufidatin Anifah

Tahun : 2015

Jurusan : Kependidikan Islam

Universitas : UIN Sunan Ampel Surabaya

Persamaan : Skripsi ini sama-sama menggunakan kualitatif, berangkat dari studi kasus, kemudian sama-sama menggunakan terapi *Cognitive Restructuring*.

Perbedaan : Perbedaan dalam skripsi ini terletak pada masalah yang diteliti. Perbedaan dalam skripsi ini dengan peneliti menangani konsep diri, sedangkan peneliti mengenai penerimaan diri (*Self Acceptance*). Selain itu objek yang diteliti pun berbeda. Dalam skripsi ini objek yang diteliti adalah siswa, sedangkan peneliti objek yang diteliti adalah perempuan dewasa awal.

2. Judul : Efektivitas Teknik Restrukturasi Kognitif dalam Mereduksi Tingkat Kecemasan Menghadapi Tes Pada Siswa Kelas VII Madrasah Tsanawiyah Negeri Sidoarjo.

Jenis : Skripsi

Nama : Wulida Firdausu Ahla

Tahun : 2014

Jurusan : Kependidikan Islam

Universitas : UIN Sunan Ampel Surabaya

Persamaan : Skripsi ini sama-sama menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* atau restrukturasi kognitif yang berkonsen pada mengubah pemikiran negative menjadi positif.

Perbedaan : Skripsi ini menggunakan metode kuantitatif, dan objek yang diteliti ialah siswa. Skripsi ini berkonsen pada problem kecemasan siswa, sedangkan peneliti berkonsen pada penerimaan diri perempuan hamil diluar nikah.

3. Judul : Penggunaan Strategi *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas X-TSM (Teknik Sepeda Motor)-1 SMK NEGERI 1 Mojokerto

Jenis : Jurnal BK UNESA. Volume 04 Nomor 01 Tahun 2013, 266 - 273

Nama : Chintia Diana Cristi dan Prof. Dr. Muhari

Tahun : 2013

Jurusan : Bimbingan Konseling

Universitas : Universitas Negeri Surabaya

Persamaan : Jurnal ini sama-sama menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* yang berkonsen pada mengubah pemikiran negative menjadi positif.

Perbedaan : Jurnal ini menggunakan menggunakan metode kuantitatif, dan objek yang diteliti ialah siswa. Skripsi ini berkonsen pada problem Efikasi Diri siswa, sedangkan peneliti berkonsen pada penerimaan diri perempuan hamil diluar nikah.

4. Judul : Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Mengatasi *Anxiety Disorder* Remaja di Desa Randegan Kelurahan Kedundung Kecamatan Magersari Kota Mojokerto

Jenis : Skripsi

Nama : Binti Anifah

Tahun : 2009

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Universitas : IAIN Sunan Ampel Surabaya

PENYAJIAN DATA

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

1) Luas, batas dan keadaan geologis

Jarak dari pusat pemerintahan Provinsi : 20 km

dijadikan sebagai pedoman untuk melakukan penelitian skripsi agar keahlian konselor bisa berkembang. Selama penanganan konseli di lembaga tersebut, antara lain: kasus remaja KTD (Kehamilan Tidak Diinginkan) dan beberapa bimbingan tentang isu-isu kesehatan reproduksi remaja. Selain itu, konselor pernah melakukan pendampingan terhadap permasalahan remaja dan anak-anak putus sekolah dikarenakan latar belakang ekonomi keluarga hingga lingkungan pergaulan yang buruk. Dari peristiwa pengalaman konselor tersebut dapat dijadikan sebagai pedoman dalam penelitian ini.

3. Deskripsi Konseli

a. Data Konseli

Apabila konselor adalah pihak yang membantu dalam konseling, maka konseli adalah yang bertindak sebaliknya, yaitu sebagai pihak yang dibantu. Pada keputusan Pengurus Besar Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (PB ABKIN) Nomor: 010 tahun 2006 tentang penetapan Kode Etik Bimbingan dan Konseling orang yang dibantu oleh konselor disebut dengan klien ataupun konseli.

Adapun data konseli adalah sebagai berikut:

1) Identitas Konseli

Nama : Bunga (Nama samaran)

Tempat, tanggal lahir : Surabaya, 28 Agustus 1995

Usia : 22 Tahun

Jenis kelamin : Perempuan

Anak ke : 2 (dua) dari 3 bersaudara

Agama : Islam

Alamat : Pakal Barat, Kelurahan Pakal, Kecamatan
Pakal, Kota Surabaya

Status : Menikah

2) Riwayat Pendidikan Konseli

TK : TK Al-Manar Pakal

MI : MI Al-Manar Pakal

SMP Sederajat : MTS Negeri 3 Surabaya

SMA Sederajat : SMA Wachid Hasyim 5 Surabaya

3) Identitas Orangtua Konseli

Konseli juga didefinisikan sebagai individu yang diberikan bantuan profesional oleh seorang konselor atas permintaan dirinya sendiri atau orang lain.

Adapun data konseli adalah sebagai berikut:

a) Ayah

Nama : Budi (Nama samaran)

Usia : 60 Tahun

Agama : Islam

Hubungan dengan konseli : Ayah Kandung

Pekerjaan : Sopir Pribadi

b) Ibu

Nama : Ani (Nama samaran)

Usia : 53 Tahun

Agama : Islam

Hubungan dengan konseli : Ibu Kandung

Pekerjaan : Pembuat kue dan pedagang di pasar

b. Kondisi Fisik dan Psikis Konseli

Kondisi fisik tinggi badan yang hanya 147 cm, membuatnya minder atau rendah diri dalam melakukan aktivitas di keramaian. Konseli lebih nyaman menggunakan alas kaki yang tinggi seperti sandal atau sepatu *heel* dan *wedges*, namun saat hamil ia mengurangi kebiasaannya tersebut. Konseli adalah individu yang aktif, humoris, dan sangat ramah dengan oranglain. Selain itu konseli juga amat menyayangi keluarganya. Namun saat ada masalah konseli cenderung murung dan menyendiri. Saat hamil dan telah menikah konseli menjadi lebih tertutup, memendam masalah, dan menarik diri dari lingkungan sosialnya

⁸¹.Saat konseli mempunyai masalah besar baik menyangkut hubungan sosial, keluarga maupun pribadinya, konseli mengaku lebih nyaman untuk bercerita

⁸¹ Hasil Wawancara dengan sahabat konseli tanggal 9 September 2017, Pukul 08.30 – 10.00 wib.

kepada sahabat terdekat dari pada keluarga, tak jarang ia tidak bercerita kepada siapapun dan memilih untuk menyendiri dan menangis.⁸²

c. Kondisi Lingkungan dan Sosial Konseli

Konseli berada pada lingkungan yang terdapat beberapa pondok pesantren, yang mana nilai-nilai Islam banyak diterapkan. Rumah tinggal konseli juga berada di depan masjid besar, dan dimana masjid tersebut banyak kegiatan pengajian rutin dan kegiatan keagamaan lainnya.

Walaupun berada di lingkungan yang agamis, namun pergaulan remaja di sekitar lingkungan rumah konseli cukup menghawatirkan, lantaran banyak remaja disana yang nongkrong dengan merokok dan minum-minuman keras oplosan, bahkan terjerat kasus narkoba.

Lingkungan sosial konseli sebelum hamil dan menikah konseli amat menjaga hubungan baik dengan lingkungannya dengan sering bermain sosial media, mengupload foto dan membuat status, selain itu juga tak jarang menyapa teman saat online di Facebook maupun Instagram, mengomentari status dan foto teman, menyapa tetangga. Namun setelah hamil dan menikah ia menjadi jarang bermain sosial media, tidak lagi menyapa tetangga lantaran malu, dan tidak lagi menghubungi teman selain sahabat terdekat.⁸³

⁸² Hasil Wawancara dengan sahabat konseli tanggal 9 September 2017, Pukul 08.30 – 10.00 wib.

⁸³ Hasil Wawancara dengan sahabat konseli tanggal 9 September 2017, Pukul 08.30 – 10.00 wib.

d. Latar Belakang Keluarga Konseli

Dari segi ekonomi, keluarga konseli termasuk keluarga yang berkecukupan, terlebih kedua orangtuanya, kakaknya, dan konseli sendiri bekerja untuk memenuhi kebutuhan keluarganya. Namun setelah hamil dan menikah konseli tak lagi bekerja. Ia hanya bergantung pada suami, namun konseli masih tinggal bersama orangtuanya.⁸⁴

Bunga adalah anak ke-dua dari tiga bersaudara, ia memiliki kakak yang telah berkeluarga dan mempunyai dua orang anak serta tinggal bersama orangtuanya juga. Sedangkan adik Bunga masih duduk di Sekolah Menengah Pertama.

Di rumahnya yang cukup besar ditinggali oleh 3 kepala keluarga. Yakni ayah, ibu, adik konseli, kakak, suami kakak (kakak ipar), anak pertama kakak dari suami pertama, anak kedua kakak dari suami sekarang, konseli dan suami.⁸⁵

e. Latar Belakang Pendidikan Konseli

Konseli sejak kecil sudah dikenalkan dengan ilmu pengetahuan umum maupun agama. Hal itu terbukti sejak kecil konseli mengenyam pendidikan mulai di bangku TK hingga sekarang duduk di bangku SMA. Selain itu konseli juga pernah berada di lingkungan Pondok Pesantren, namun hanya 6

⁸⁴ Hasil Wawancara dengan konseli tanggal 9 September 2017, Pukul 10.00 – 12.00 wib.

⁸⁵ Hasil Wawancara dengan Ibu kandung konseli tanggal 11 September 2017, Pukul 08.00 – 10.00 wib.

bulan lantaran konseli tidak dapat jauh dari keluarga serta sulit beradaptasi dilingkungan pesantren. Dari riwayat pendidikan konseli yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa pendidikan konseli adalah termasuk dalam kategori pendidikan yang cukup, termasuk pendidikan agamanya.

4. Deskripsi Masalah

Masalah adalah segala sesuatu yang tidak sesuai dengan harapan dan kenyataan serta memerlukan pemecahan. Konseli adalah Bunga berumur 22 tahun, Ia adalah anak kedua dari tiga bersaudara. Bunga mengalami KTD (Kehamilan Tidak Diinginkan), lantaran ia pernah berhubungan seks dengan pacarnya hingga hamil. Pada kehamilan trimester awal, Bunga telah melakukan beberapa kali percobaan aborsi, antara lain dengan memakan buah durian dan nanas dalam porsi besar, meminum minuman bersoda dalam porsi banyak hingga meminum pil penggugur janin. namun semua usahanya gagal dan ia merasa malu setelah kandungannya semakin membesar dengan cemoohan warga sekitar serta pembicaraan berlangsung bersama kedua belah keluarga akhirnya pacarnya pun menikahnya diusia kandungan menginjak 5 bulan. Awanya pihak keluarga suaminya tidak menyetujui lantaran kakak kandung suaminya telah menikah dengan anak tetangga samping rumah Bunga. Menurut adat setempat, pernikahan saudara kandung (kakak beradik) yang menikah dengan orang yang tinggal bersebelahan itu tidak diperbolehkan, lantaran adanya sebuah mitos akan membawa dampak buruk bagi pernikahannya. Sehingga pernikahan mereka sampai saat ini

masih belum mendapat restu dari keluarga pihak suaminya. Bahkan salah satu pihak keluarga suami Bunga mengatakan setelah bunga melahirkan Bunga harus bercerai dengan suaminya. Bunga pun merasakan kekhawatiran. Dari penuturan teman terdekatnya bahwa kakak sulung Bunga juga mengalami hal yang sama yakni hamil diluar nikah saat masih SMA. Kakak Bunga pun menikah dengan pacarnya saat kehamilannya telah membesar, ia dikaruniai anak perempuan yang kini berumur 6 tahun. Namun, pernikahannya tidak berlangsung lama, ia bercerai dengan suami. Kini ia bekerja dan menikah dengan seorang laki-laki. Anak perempuannya bersama orangtuanya dan kurang mendapat perhatian dan kasih sayang dari ibu kandungnya. Bahkan awalnya Kakak Bunga tidak ingin dipanggil “mama atau ibu” oleh anaknya melainkan dipanggil “mbak”. Sehingga selama ini orantua Kakak Bunga yang notabene adalah nenek dan kakek bagi anak kakak Bunga dipanggil ibu dan ayah.⁸⁶

Melihat fenomena yang dialami konseli (Bunga) memang dianggap perlu untuk mendapatkan layanan konseling untuk meningkatkan penerimaan diri terhadap kenyataan yang dialami konseli, penerimaan diri terhadap status serta bayi yang dikandungnya. Tujuannya adalah agar nantinya proses konseling mudah diterima oleh konseli dan diharapkan nantinya akan dapat menghilangkan pikiran-pikiran negatif konseli sehingga

⁸⁶ Hasil Wawancara dengan sahabat konseli tanggal 9 September 2017, Pukul 08.30 – 10.00 wib.

konseli dapat berdamai dengan kenyataan dan menerima bayi yang dikandungnya.⁸⁷ Konseli juga didefinisikan sebagai individu yang diberikan bantuan profesional oleh seorang konselor atas permintaan dirinya sendiri atau orang lain.

B. Deskripsi Hasil Penelitian Lokasi Penelitian

1. Deskripsi Proses Teknik Konseling *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan *Self Acceptance* (Penerimaan Diri) Bagi Perempuan Hamil Diluar Nikah di Pakal Barat Kecamatan Pakal Surabaya

Dalam kasus ini, konselor memberikan Bimbingan Konseling Islam dengan *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan *Self Acceptance* (Penerimaan Diri) Bagi Perempuan Hamil Diluar Nikah. Sasaran perubahannya adalah pola pikir yang irasional menjadi pola pikir yang rasional sekaligus penerimaan diri terhadap bayi yang dikandungnya. Agar konseli bisa lebih dewasa dalam aspek berfikir dan bertindak. Pikiran mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap sikap kita. Apabila pikiran kita negatif maka perilaku yang kita lakukan juga negatif begitu juga sebaliknya. Konseling ini bertujuan untuk merubah pola pikir, penerimaan diri dan juga membantu konseli untuk menjadi pribadi yang baik lagi tentunya.

Dalam hal ini konselor akan menerapkan langkah-langkah untuk mengetahui lebih mendalam kasus yang dialami konseli atau juga pola pikir

⁸⁷ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: Indeks, 2011), hal 12 .

dan lebih spesifik dengan cara:

a. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dilakukan konselor untuk mengetahui lebih dalam mengenai keadaan konseli dan masalah yang ada pada dirinya secara mendalam. Identifikasi masalah ini bisa dilihat dari gejala-gejala yang sering muncul yang diperlihatkan oleh konseli. Selanjutnya konselor mencari informasi lebih mendalam melalui orang-orang terdekat konseli seperti: Ibu kandung, kakak konseli, dan teman dekat konseli sebagai sumber informasi untuk mengumpulkan data-data atau informasi mengenai keadaan masalah yang dihadapi konseli. Namun untuk mengetahui keberhasilan dari proses konseling, selain konselor mengamati perilaku keseharian konseli di rumahnya juga dibutuhkan home visit kepada konseli untuk mengetahui perubahan sikap maupun pola pikir dan penerimaan diri dan bayi konseli.

Adapun data-data yang diperoleh dari sumber-sumber tersebut akan dijabarkan sebagai berikut:

1) Data yang bersumber dari konseli

Konseli mengatakan bahwa dirinya sangat merasa bersalah dengan perbuatannya, terutama sangat merasa bersalah dengan kedua orangtuanya, ia tak mampu menjaga nama baik keluarganya. Ia juga

sangat malu dengan keadaannya sekarang. Ia selalu khawatir dengan nasib rumah tangganya yang dibangun dengan keterpaksaan. Ia sangat iri dengan teman-teman sebayanya yang masih dapat menikmati masa mudanya. Ia selalu cemas dengan keadaannya dan memikirkan apa kata orang lain yang mencaci makinya. (bukti pada lampiran)

2) Data yang bersumber dari ibu kandung konseli

Menurut Ibunya Bunga adalah anak yang penurut, ia tak pernah nakal, teman-temannya juga baik-baik, ia juga tak pernah pulang larut malam kecuali shift kerja malam. Bunga juga anak yang paling menyayangi keluarga dari pada anak sulungnya. Hanya saja semua itu membuat ibunya kecewa lantaran Bunga telah membuat Ibunya merasa sangat menyesal lantaran tak berhasil sebagai orangtua menjaga dan mendidik anak-anak perempuannya. Ibunya menceritakan bahwa sebenarnya ia merasa sangat malu terhadap tetangga sekitar terutama keluarga besarnya. Namun ibunya sudah memaafkan segala kesalahan anak-anak perempuannya, ibunya juga menerima keadaan Bunga sekarang dan selalu berdoa agar Bunga dapat berubah menjadi lebih dewasa dan lebih baik bisa berdamai dengan kenyataan. (bukti pada lampiran)

2) Tertutup dan suka menyendiri

Hal ini dibuktikan berdasarkan proses wawancara dengan ibu kandung konseli, bawasannya konseli selama hamil lebih suka menyendiri di dalam kamar. Ketika keluarga menanyakan seputar kehamilannya ia hanya menjawab dengan jawaban singkat. Bahkan menurut pengakuan sahabatnya konseli, awalnya konseli menolak untuk bercerita kehamilannya ke keluarganya, dan sahabat dekat konseli adalah orang yang pertama mengetahui kehamilan konseli.

memakan durian dan nanas dalam porsi banyak, dan meminum beberapa obat yang dipercaya adalah obat penggugur bayi.

c. Prognosa

Berdasarkan data-data dan kesimpulan dari langkah diagnosis tersebut, maka konselor menetapkan jenis penelitian (terapi) yang akan diberikan konselor pada konseli. Dalam hal ini konselor akan memberikan konseling *Cognitive Restructuring*, karena dari kasus tersebut muncul bentuk pemikiran irasional, kecemasan, kurangnya menerima kenyataan konseli terhadap bayi yang dikandungnya. Oleh karena itu, membuat konseli mencoba menggugurkan kandungannya. Konselor menetapkan beberapa langkah yang akan dilakukan untuk membantu konseli. Adapun langkah-langkah yang dipakai konselor dalam memberikan bantuan adalah:

a. **Konseling Islami (Taubatan Nasuha)**

1. Muhasabah atau Evaluasi Diri

Konseli merenungkan dosa dan kesalahannya, antara lain dosa ia bersama suaminya, dosa ia kepada orangtua dan keluarganya yang tidak menjaga nama baik keluarganya.

2. Mengakui dan menerima kesalahannya

Konseli beristighfar kepada Allah dan mengakui segala dosa dan kesalahannya untuk memohon ampunan.

3.Melakukan perbaikan diri

b.Mengumpulkan informasi data konseli

c. Identifikasi Perasaan

d. Identifikasi Pikiran Negatif

[illegible]

diri konseli. konselor disini hanya membantu dan mendampingi konseli untuk mengetahui dan mengenali apa yang harus konseli lakukan dalam memecahkan masalahnya. Kesemua langkah tersebut dilaksanakan selama pertemuan dan proses konseling.⁸⁸

e. *Rethink* Menjadi Realistis

Pada tahap ini, dengan bantuan peneliti, konseli mencari bukti yang objektif untuk menentang pikiran negatifnya. Serangan terhadap pikiran negatif tersebut menyebabkan konseli dapat berpikir lebih realistis pada suatu kejadian. Dengan cara memeriksa *alternative*, yaitu mengarahkan konseli untuk memilih dan mengenali fikiran *alternative* yang bisa menyelesaikan masalah yang sedang ia alami sekarang. Konselor tidak memberi keputusan bahwa konseli harus melakukan apa. Namun konselor hanya mengarahkan konseli dengan memberikan pertimbangan-pertimbangan keputusan yang akan diambil konseli.⁸⁹

f. Wacana Diri Baru dengan *Afirmasi* dan *Assertive Training*

Wacana diri itu akan membentuk persepsi, dan persepsi akan membentuk tindakan, sehingga meningkatkan penerimaan diri konseli. Dengan Afiriasi memudahkan untuk memberikan diri umpan balik negatif dan mengajak untuk berpikir positif. Dalam penelitian ini, konselor mengarahkan konseli untuk berpikir positif dengan memperkuat

⁸⁸ Waidi, *Self empowerment by NLP*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2007), hal. 4 .

⁸⁹ Setio Melfiati, *Psikriatri*, (Jakarta: EGC, 1994), hlm.639.

penerimaan seperti "Saya memiliki keyakinan dalam diri saya". Konselor mengajak konseli untuk membuat afirmasi untuk diri sendiri. Afirmasi harus sedikit pendek yang dapat diulangi untuk diri sendiri dalam satu napas. Afirmasi diulangi berkali-kali sepanjang hari seperti *"Yang sudah terjadi biarlah"*, dan *self talk* seperti *"Allah adalah Maha Pengampun, Allah Maha Pemaaf. Maafkan aku Ya Allah, Aku juga harus memaafkan masa lalu"*

d. *Treatment* (Terapi)

Dalam hal ini terapi yang digunakan oleh konselor berpusat pada *Cognitive Restructuring*.

1) Pertemuan Pertama, Pada hari Sabtu, 9 September 2017, Pukul 08.30–12.00 wib dirumah sahabat konseli dan rumah konseli.

Konselor sebelumnya telah melakukan pendampingan selama kehamilan konseli, sehingga konselor telah membangun trust serta rapport yang baik dengan konseli dan keluarga. Sehingga konselor hanya perlu menyampaikan bahwa akan melakukan konseling lebih lanjut untuk bahan penelitian. Dalam hal ini konselor menyampaikan asas kerahasiaan dalam konseling kepada konseli sehingga konseli tidak terjadi prasangka buruk terhadap konselor serta agar konseli tidak khawatir jika permasalahannya akan diketahui oleh banyak orang.

Pada pertemuan pertama ini konselor mulai melakukan konseling kepada konseli dan sahabat konseli. Konselor mengajukan beberapa pertanyaan

terbuka untuk lebih menggali masalah konseli dan untuk mengetahui keadaan psikologis dan mental konseli dalam penerimaan kenyataan. (bukti pada lampiran)

2) Pertemuan Kedua, Pada hari Hari Senin, 11 September 2017, Pukul 08.00 – 10.00 wib di rumah konseli.

Pada pertemuan kedua ini konselor melakukan konseling kepada konseli dan ibu kandung konseli. Konselor mengajukan beberapa pertanyaan terbuka untuk lebih menggali masalah konseli. Konselor mengajak ibu kandungnya untuk *open discussion* mengenai permasalahan konseli. Selain itu, Konselor juga mengajukan pertanyaan terbuka dengan konseli. (bukti pada lempiran)

3) Pertemuan Ketiga, Pada hari Minggu, 8 Oktober 2017, pukul 09.00-11.00
wib, rumah sakit bersalin Bunda

Pada pertemuan kali ini, konselor mendampingi konseli setelah melahirkan. Konselor melakukan mengaplikasikan teknik *reframing*. Konselor mengajak konseli berdiskusi sembari mengisi waktu dalam kamar inap konseli. Teknik *Reframing* dengan membingkai ulang pola pikir konseli terhadap bayi yang dikandungnya serta kenyataan hidupnya. Konselor membantu mengarahkan konseli untuk bisa berfikir yang rasional. Mana hal-hal yang tidak baik dilakukan dan mana hal-hal yang seharusnya dilakukan konseli terhadap bayinya dan kenyataan hidupnya. Dalam sesi diskusi kali ini, konselor juga mendebat argumen-argumen

a) Konselor menjadi media bagi konseli untuk mendengarkan argumennya, setelah menjelaskan argumennya konselor mengkritisi segala bentuk argumen yang sudah dijelaskan oleh konseli dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan sistematis dan mendebat argumen konseli. Saat konseli sudah bingung dan istilahnya adalah saat konseli sudah kalah dan tidak mempunyai lagi alasan maka disini konselor mencoba untuk menggerakkan konseli dengan merubah pola pikir konseli yang semula dengan menunjukkan kondisi yang sebenarnya yang ada pada diri konseli.

c) Konselor memberikan motivasi dan dukungan pada konseli agar konseli bisa berubah ke kondisi yang lebih baik lagi dari sebelumnya, agar dalam kehidupan konseli bisa berjalan dengan baik dan harmonis. (bukti pada lampiran).

- 4) Pertemuan Keempat, Pada hari Kamis 12 Oktober 2017, pukul 11.00 – 12.00 wib, rumah konseli.

Pada pertemuan kali ini konselor mengaplikasikan teknik memeriksa *alternative*. Konselor memberikan *alternative problem solving* untuk mengatasi masalah konseli yang berguna menyadarkan konseli terhadap perasaan dan perilaku negativenya selama ini. Sehingga konseli dapat berfikir lebih positif untuk menerima dirinya, kenyataan dalam hidupnya serta bayi yang dilahirkannya.(bukti lampiran)

- 6) Pertemuan Kelima, Pada hari Minggu 15 Oktober 2017, pukul 11.00-12.00
wib, dirumah konseli

Pada pertemuan kali ini konselor mengaplikasikan teknik *Self talk* dan *Afirmasi* . Dalam teknik ini, konselor mengajak konseli untuk selalu membiasakan mengatakan mengucapkan sebuah kalimat apabila konseli merasa menyesal dan tidak dapat menerima kenyataan hidupnya. Adapun hal-hal yang telah disepakati bersama antara konselor dan konseli adalah sebagai berikut (bukti lampiran)

- 1) Jika konseli ada masalah dan dia langsung ingin menangis atau marah saat konseli ingat masa lalunya dan muncullah pikiran-pikiran negatif orang lain terhadap dirinya maka konseli melakukan relaksasi dengan cara menarik nafas dalam-dalam kemudian dikeluarkan sambil mengucapkan kalimat istighfar lalu mengucapkan kata Afirmasi diulangi berkali-kali sepanjang hari seperti “*Yang sudah terjadi biarlah*”, dan *self talk* seperti

“Allah adalah Maha Pengampun, Allah Maha Pemaaf. Maafkan aku Ya Allah, Aku juga harus memaafkan masa lalu”.

2) Membiasakan konseli untuk lebih mandiri, seperti saat ada apa-apa konseli harus menyesuaikan diri menjadi seorang ibu bagi bayinya.

e. Evaluasi (*Follow Up*)

Setelah konselor memberikan terapi pada konseli, langkah selanjutnya yaitu evaluasi. Evaluasi disini untuk mengetahui sejauh mana langkah konseling yang telah dilakukan mencapai hasilnya. Langkah evaluasi atau *follow up* dilihat perkembangan konseli lebih jauh.

Dalam menindak lanjuti permasalahan tersebut, konselor melakukan observasi, home visit, wawancara serta dokumentasi dalam melakukan peninjauan lebih mendalam, mengenai perkembangan yang dialami oleh Bunga sesudah dilakukannya proses konseling dalam penelitian ini. Dari prespektif perilaku.

1) Hasil wawancara dan observasi dengan konseli pada langkah evaluasi atau *follow up*

a) Wawancara dengan konseli

Setelah melakukan proses terapi konseling, konselor datang untuk menemui konseli untuk mengetahui sejauh mana perubahan yang ada pada diri konseli. Pada saat itu konselor datang kerumah konseli. Saat konselor

datang kerumah konseli, konseli sedang berada di ruang TV sambil menggendong bayinya. Dari proses wawancara tersebut dia menyampaikan harapan-harapannya untuk keluarganya, suaminya dan anaknya. Konseli juga menyampaikan perasaan menyesalnya telah mencoba menggugurkan bayinya saat hamil muda dan tidak memperhatikan kehamilannya. Sekarang konseli jadi lebih menyayangi bayinya. (bukti lampiran)

b) Observasi konseli

Konseli sesekali memeluk dan menciumi anaknya saat proses wawancara, hingga sesekali bayinya tersenyum. Saat bayinya menangis lantaran lapar, ia pun segera menggendongnya dan memberikan bayinya asi. Berdasarkan observasi sikap konseli telah membuktikan bahwa konseli telah menerima bayinya dan menyayangi bayinya.

2) Hasil wawancara dengan ibu kandung pada langkah evaluasi atau *follow up*

Menurut hasil penuturan ibu kandung konseli, setelah konseli melahirkan konseli menjadi lebih dewasa dan keibuan, ia jadi lebih menyayangi anaknya dan keluarganya. Ia menjadi lebih bertanggung jawab dengan tugasnya menjadi ibu dan istri. Ibu kandung konseli juga menuturkan bahwa konseli mengurus bayinya sendiri, memperhatikan bayinya serta tidak memikirkan perkataan orang lain karena ia sudah memaafkan dan menerima kenyataan hidupnya. (bukti lampiran)

2. Deskripsi Hasil Teknik Konseling *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan *Self Acceptance* (Penerimaan Diri) Bagi Perempuan Hamil Diluar Nikah di Pakal Barat Kecamatan Pakal Surabaya

Setelah melakukan proses pelaksanaan konseling *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan penerimaan diri dan bayi seorang perempuan hamil diluar nikah, maka peneliti mengetahui bagaimana hasil dari proses pelaksanaan konseling yang dilakukan oleh konselor cukup membawa perubahan pada diri konseli. Untuk melihat perubahan yang dialami pada diri konseli, konselor melakukan dengan cara observasi dan wawancara secara langsung mendatangi rumah konseli untuk bertanya langsung pada keluarga konseli serta mengamati perilaku konseli juga. Adapun perubahan yang ada pada diri konseli sesudah mendapat proses konseling yaitu: konseli sudah menerima bayinya dan menerima masa lalunya untuk diambil hikmahnya, bahkan konseli juga melalui titik balik proses ia berhijrah dengan mulai mengenakan jilbab. Pola pikir yang irasional tentang orang lain yang membicarakannya sudah mulai hilang dan Bunga mulai menjalani kehidupannya dengan tak ingin lali mengingat kesalahan yang dulu ia alami serta konseli juga sudah mulai bersemangat lagi. Bunga juga akan membuktikan dengan terus merawat dan mendidik anaknya dengan baik supaya anaknya tidak mengalami hal yang sama. Untuk mengetahui lebih jelasnya hasil akhir dilakukannya proses pelaksanaan konseling, peneliti membuat tabel sebagai berikut:

Tabel 3.5

Penyajian Data Hasil Proses Konseling *Cognitive Restructuring*

No.	Kondisi Konseli	Sebelum Proses Konseling			Sesudah Proses Konseling		
		A	B	C	A	B	C
1.	Cemas			√		√	
2.	Tertutup dan suka menyendiri			√	√		
3.	<i>Negative thinking</i> terhadap orang lain			√	√		
4.	Menyalahkan diri sendiri			√	√		
5.	Kurang bersemangat			√	√		
6.	Menarik diri dari lingkungan			√		√	
7.	Kurang memperhatikan kehamilan atau bayinya			√	√		
8.	Mencoba menggugurkan kandungan atau tidak			√	√		

BAB IV

ANALISIS DATA

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan analisis deskriptif komparatif untuk mengeksplorasi dan membandingkan data teori dengan data yang ada di lapangan serta membandingkan hasil sebelum dan sesudah proses konseling. Setelah data diperoleh dari lapangan dengan cara wawancara, observasi dan dokumentasi seperti yang sudah dipaparkan peneliti sebelumnya.

Berikut ini, merupakan analisis data tentang proses pelaksanaan serta hasil akhir pelaksanaan Konseling *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) Bagi Perempuan Hamil Diluar Nikah di Pakal Barat Kecamatan Pakal Surabaya

A. Analisis Proses pelaksanaan konseling *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) Bagi Perempuan Hamil Diluar Nikah di Pakal Barat Kecamatan Pakal Surabaya

Berdasarkan penyajian data dalam proses pelaksanaan konseling dengan pendekatan *cognitive restructuring* untuk meningkatkan Penerimaan diri (*self acceptance*) bagi Perempuan Hamil Diluar Nikah yang dilakukan konselor dalam kasus tersebut menggunakan langkah-langkah yaitu: identifikasi masalah, diagnosa, prognosa, *treatment/terapi*, *follow up/evaluasi*. Analisis tersebut menggunakan analisis data

Perbandingan Proses Pelaksanaan di Lapangan dengan Teori Konseling *Cognitive Restructuring*

[illegible]

	<p>menjadi latar belakangnya masalah konseli, sehingga dapat disimpulkan gejala-gejala yang dialami konseli pada kasus masalahnya.</p>	<p>berawal dari kesalahan konseli lantaran hamil diluar nikah sehingga menimbulkan perilaku atau sikap yang tidak baik pula terhadap bayi yang dikandungnya. Berdasarkan pengamatan peneliti di temukan beberapa gejala antara lain: cemas, tertutup dan suka menyendiri, <i>negatif thinking</i> terhadap orang lain, menyalahkan diri sendiri, kurang bersemangat, menarik diri dari lingkungan, kurang memperhatikan kehamilannya, dan mencoba mengugurkan kandungannya.</p>
3.	<p>Prognosa</p> <p>Menentukan jenis bantuan atau terapi yang sesuai dengan permasalahan konseli. Langkah ini ditetapkan berdasarkan kesimpulan dari identifikasi</p>	<p>Melihat dari jenis bantuan berdasarkan diagnosa yaitu berupa konseling dengan menggunakan Konseling <i>Cognitive Restructuring</i> karena konseli kurang dapat menerima kenyataan hidup dan bayinya yang mengakibatkan</p>

		terhadap bayinya dan <i>negative thinking</i> terhadap orang lain akan berubah seiring dengan berubahnya pikiran konseli.
4.	<p>Treatment atau terapi.</p> <p>Langkah pengaplikasian bantuan yang telah diputuskan pada langkah sebelumnya. Adapaun terapi yang diberikan konselor adalah dengan konseling <i>cognitive restructuring</i> .</p> <p>Dalam langkah yang dilakukan konseli mengambil tiga teknik antara lain: Konseling islam dengan terapi taubatan nasuha, teknik <i>reframing</i>, memeriksa alternative, <i>self talk</i> dan <i>afirmasi</i> positif .</p> <p>Adapun langkah yang digunakan adalah sebagai berikut:</p>	
	<p>A. Taubatan Nasuha</p> <p>yaitu proses taubat yang sungguh-</p>	<p>1. Muhasabah atau Evaluasi Diri</p> <p>Konseli merenungkan dosa dan</p>

	<p>baik lagi dari sebelumnya, agar dalam kehidupan konseli bisa berjalan dengan baik dan harmonis.</p>	<p>gara-gara ini anak.</p> <p>Konselor: Nggak kasian bayinya ta mbak, nggak tau apa-apa di marahin terus. Bayi ini kan suci tanpa noda dan dosan.</p> <p>Konseli: Iya sih, bukan salah dia, tapi salah saya dan suami.</p>
	<p>C. Memeriksa <i>Alternatif Solusi</i></p> <p>yaitu mengarahkan konseli untuk memilih dan mengenali fikiran <i>alternative</i> yang bisa menyelesaikan masalah yang sedang ia alami sekarang.</p>	<p>Konselor hanya mengarahkan konseli dengan memberikan pertimbangan-pertimbangan keputusan yang akan diambil konseli dengan cara berdiskusi. Bersama konselor konseli memikirkan beberapa pertimbangan solusi untuk masalah-masalah yang dihadapi konseli, serta konselor melakukan beberapa penguatan dan motivasi kepada konseli.</p>
	<p>D. <i>Self Talk</i> dan Afirmasi Positif</p> <p>a) <i>Self Talk</i>, yaitu berbicara untuk diri sendiri yang berguna untuk</p>	<p>1) Jika konseli ada masalah dan dia langsung ingin menangis atau marah saat konseli ingat masa lalunya</p>

	<p>mesugesti diri agar berubah menjadi lebih baik.</p> <p>b) <i>Afirmasi</i> yaitu teknik memudahkan untuk memberikan diri umpan balik negatif dan mengajak untuk berpikir positif.</p>	<p>dan muncullah pikiran-pikiran negatif orang lain terhadap dirinya maka konseli melakukan relaksasi dengan cara menarik nafas dalam-dalam kemudian dikeluarkan sambil mengucapkan kalimat istighfar lalu mengucap kata Afirmasi diulangi berkali-kali sepanjang hari seperti “Yang sudah terjadi biarlah”, dan self talk seperti “Allah adalah Maha Pengampun, Allah Maha Pemaaf. Maafkan aku Ya Allah, Aku juga harus memaafkan masa lalu”.</p> <p>2) Membiasakan konseli untuk lebih mandiri, seperti saat ada apa-apa konseli harus menyesuaikan diri menjadi seorang ibu bagi bayinya.</p>
5.	<p><i>Follow up/evaluasi</i></p> <p>Mengetahui sejauh mana langkah terapi yang dilakukan dalam mencapai</p>	<p>Konselor melakukan pengamatan dan wawancara terhadap konseli dan ibu kandung konseli mengenai perubahan</p>

Tabel 4.2

Analisis Keberhasilan Proses Konseling *Cognitive Restructuring*

No.	Kondisi Konseli	Sebelum Proses			Sesudah Proses		
		Konseling			Konseling		
		A	B	C	A	B	C
1.	Cemas			√		√	
2.	Tertutup dan suka menyendiri			√	√		
3.	<i>Negative thinking</i> terhadap orang lain			√	√		
4.	Menyalahkan diri sendiri			√	√		
5.	Kurang bersemangat			√	√		
6.	Menarik diri dari lingkungan			√			√
7.	Kurang memperhatikan kehamilan atau bayinya			√	√		
8.	Mencoba menggugurkan kandungan atau tidak menginginkan kandungannya			√	√		

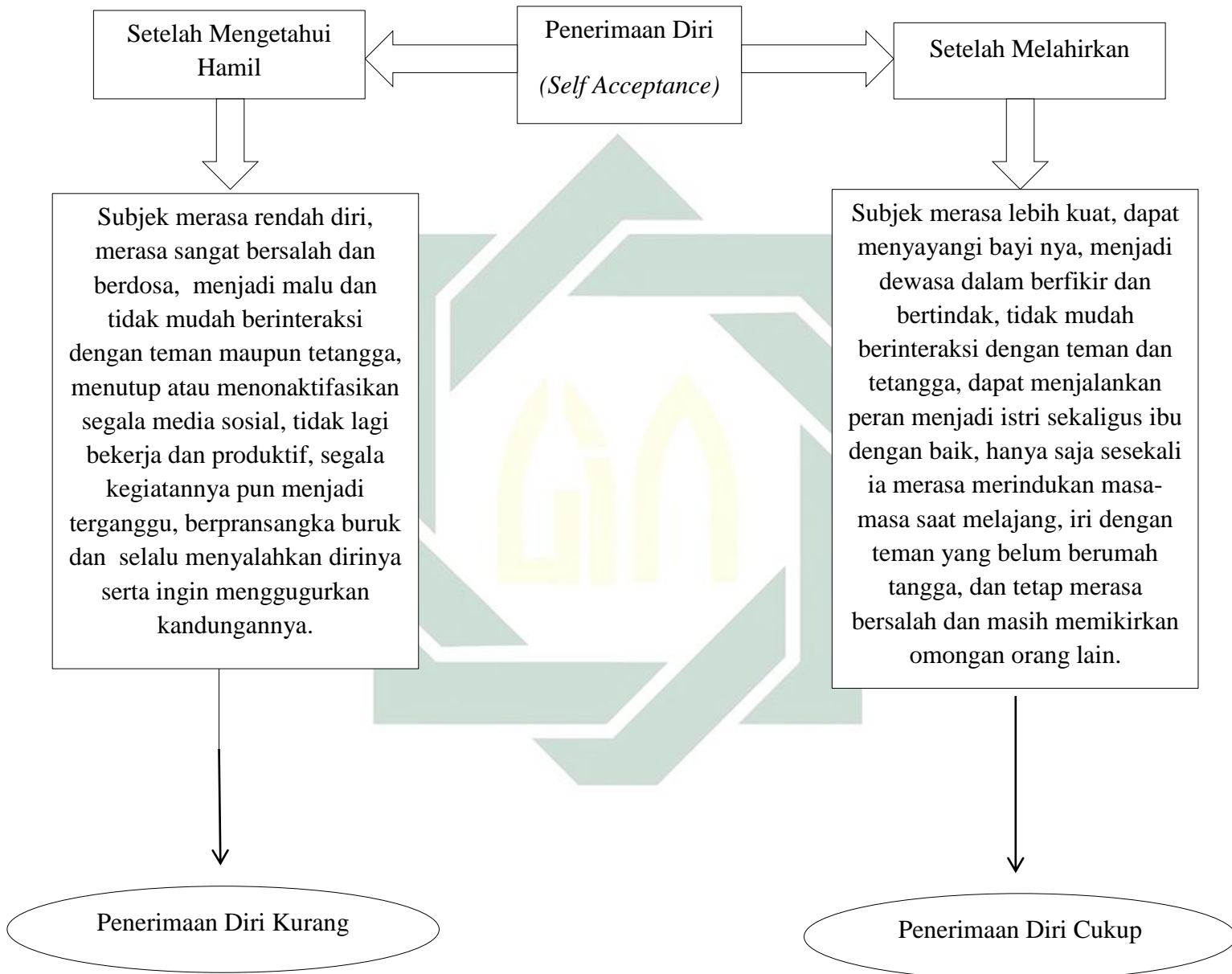
Keterangan:**A : Tidak pernah**

- b. Gejala kadang-kadang = 1 \longrightarrow $1/8 \times 100 = 12,5 \%$
- c. Gejala masih dilakukan = 1 \longrightarrow $1/8 \times 100 = 12,5 \%$

Berdasarkan hasil prosentase diatas dapat diketahui bahwa konseling *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) Bagi Perempuan Hamil Diluar Nikah dilihat dari analisis data tentang hasil prosentase tersebut adalah 75% dengan standart 50 % - 70 % yang dikategorikan cukup berhasil. Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam pemberian konseling *Cognitive Restructuring* yang dilakukan konselor dapat dikatakan cukup berhasil. Pada awalnya ada delapan gejala yang dialami konseli sebelum proses konseling dilakukan, akan tetapi sesudah proses konseling dilakukan, enam gejala tidak dilakukan dan satu gejala yang kadang-kadang dilakukan serta satu gejala yang masih dilakukan.

Bagan. 4.1

Dinamika Psikologis Penerimaan Diri Perempuan Hamil diluar Nikah



PENUTUP

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan, konseling dengan Konseling *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) Bagi Perempuan Hamil Diluar Nikah di Kecamatan Pakal Surabaya dapat peneliti simpulkan sebagai berikut:

- [illegible]

dilahirkannya. Pola pikir yang irasional terhadap kenyataan hidupnya dan sudah mulai bersemangat lagi.

B. Saran

Dalam penelitian ini, penulis menyadari bahwa hasil penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis berharap kepada peneliti selanjutnya untuk lebih menyempurnakan hasil penelitian.

Ada pun saran-saran penulis antara lain:

1. Bagi konseli

Setiap berfikir positif untuk diri sendiri jangan dianggap semua menyudutkan karna kehidupan yang ada ini sudah seimbang, kesalahan dimiliki oleh manusia seutuhnya kebenaran dimiliki oleh Allah selamanya, tetaplah berusaha untuk menjadi yang terbaik untuk diri kamu sendiri. Setiap orang mempunyai masalah kecil dan besarnya dan konseli harus yakin dengan adanya Allah SWT. Sesungguhnya kita sebagai manusia selalu di uji dan seberapa besar kita sabar dalam ujian tersebut, maka Allah akan selalu sayang pada sertiap orang yang sabar dan tawakkal dalam segala sesuatunya. Dari itu dengan masalah yang Allah berikan maka konseli harus sadar dan bangkit untuk menjadi ibu dan istri yang baik. Jadikan masalah tersebut sebagai pengalaman yang harus diambil hikmahnya.

2. Bagi keluarga

Keluarga adalah sekolah pertama bagi anak-anaknya, jika sebuah keluarga salah dalam mendidik maka tunggulah apa yang akan terjadi pada anaknya terutama pada kondisi kesejahteraan rumah tangganya, maka dari itu keluarga harus memantau dengan baik dalam pergaulan anaknya, dengan siapa anaknya berteman, bagaimana perilaku anaknya di luar rumah jika bisa berilah bimbingan terhadap anak dengan memberi motivasi dan *support*, supaya remaja menjadi anak yang baik bagi keluarga dan masyarakat dan jadi anak yang di banggakan keluarga.

3. Bagi konselor

Bimbingan konseling Islam dengan terapi *cognitive restructuring* untuk meningkatkan penerimaan diri (*self acceptance*) bagi perempuan hamil diluar nikah alangkah baiknya jika dikembangkan dengan memperbanyak membaca buku sebagai referensi, mengikuti seminar, sehingga dalam penerapannya mendapatkan hasil yang lebih baik dan maksimal. Dan konselor tetap memantau serta memberikan banyak motivasi kepada konseli supaya lebih tegar dan sabar dalam berbagai masalahnya. Agar dapat membantu konseli, konselor tetap memantau perkembangan dan perubahan sikap klien agar menjadi lebih baik. Konselor diharapkan untuk

menambah pengetahuan dan wawancara tetang teori-teori konselor agar dalam memberikan bantuan dapat terlaksana dan berjalan dengan baik.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Apabila dalam penelitian ini ada banyak sekali kekurangan mohon kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan penelitian yang selanjutnya. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik pada kajian ini dapat menindak lanjuti penelitian ini dengan menyempurnakan penelitian-penelitian mengenai penerimaan diri pada perempuan hamil diluar nikah, dampak pada perubahan tingkah laku, sifat, dan munculnya kebiasaan terhadap seorang yang belum saatnya mengalami hamil dengan tujuan menggali wawasan dan informasi mengenai masalah konseli tersebut.

5. Bagi pembaca

Penelitian ini diharapkan agar dapat memberikan wawasan mengenai penerimaan diri pada perempuan hamil diluar nikah, terlebih apabila pembaca menemukan fenomena yang ada kemiripan dengan yang diteliti oleh peneliti. Maka pembaca alangkah baiknya dapat termotivasi berubah lebih baik dengan penulisan penelitian ini juga dapat bermanfaat bagi pembaca.

ndriyono , 2008, *Religiusitas dan Perilaku Sek*
1 1, No. 2. Universitas Negeri Yogyakarta

Siti Hasnah, Juli-Desember 2013, *Pendidikan*
itian Ilmiah, Vol. 1, No. 2, STAIN Datokarama

arsimi, 2006, *Prosedur Penelitian Suatu*
a Cipta.

12, *Pola Asuh Orang Tua dan Pergaulan*, Jakarta: P
majaa Hari ini adalah Pemimpin Masa Dep
Hak-Hak Reproduksi.

2001, *Metode Penelitian Sosial: Format-f*
ersitas Airlangga.

Faisal, Sanapiah, 2003. *Format-Format Penelitian Sosial*, Jakarta : PT.Grafindo Persada.

Gulo, I W, 2003, *Metodologi Penelitian* Cet. IV; Jakarta: PT. Grasindo.

J. Meleong, Lexy, 2001, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

L. Sugiarti, 2008, *Gambaran Penerimaan Diri pada wanita Involuntary Childless*. Skripsi. Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

Kasiram, 2000, *Metodologi Penelitian Kualitatif-Kuantitatif*, Malang: UIN Maliki Press.

Kurnia, Fifi Ilahi, *PERKAWINAN WANITA HAMIL DI LUAR NIKAH DAN STATUS ANAKYANG DILAHIRKAN*, 2015, skripsi Fakultas Hukum dan Syariah Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Mahyuddin, 2008, *Masailul Fiqhiyah* , Jakarta: Kalam Mulia.

Melfiati, Setio , 1994, *Psikriatri*, Jakarta: EG.

Miftahul, Alfin Khairi, Galih Fajar Fadillah, Triyono, 2004, *COGNITIVE RESTRUCTURING SEBAGAI UPAYA PREVENTIF BUNUH DIRI SISWA DI SEKOLAH*, IAIN Surakarta

Nawawi, Hadari & Martini Hadari, 1995, *Instrumen Penelitian Bidang Sosial*
Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Quinn, Michael Patton, 2006, *Metode Evaluasi Kualitatif*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Permatasari, Vera, Witrin Gamayanti, Juni 2016 *Gambaran Penerimaan Diri (Self Acceptance) pada Orang Mengalami Skizofrenia*, Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol. 3, No. 1. UIN Sunan Gunung Djati Bandung

Rahman, Abd. Ghazaly, 2003, *Fiqh Munakahat* Bogor: Kencana. Prenada Media.

Sarwono, Jonathan, 2006, *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif* , Yogyakarta: Graha Ilmu.

Susanto Ahmad, 2011, *Perkembangan anak usia dini pengantar dalam berbagai aspeknya*, Jakarta: Predana Media Grup, 2011.

Waidi, 2007, *Self empowerment by NLP*, Jakarta: Elex Media Komputindo.

[illegible]